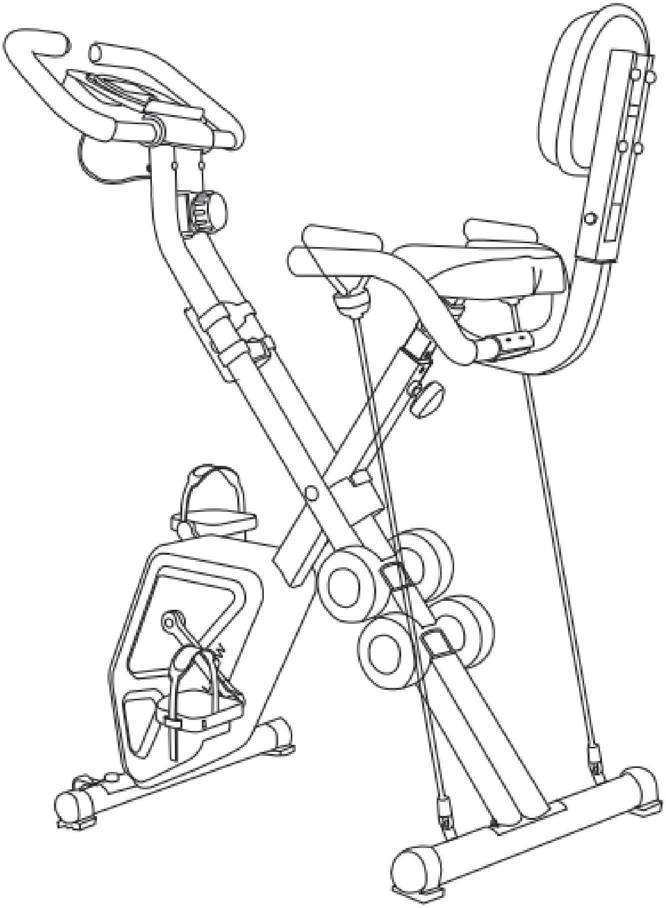
CICLISMO INTERIOR
MANUAL DEL PROPIETARIO (X-819)



PRECAUCIONES DE SEGURIDAD

Confirme el libro leído en el montaje y uso de este instrumento. Solo la instalación, el mantenimiento y el uso correctos de este instrumento pueden lograr el efecto de uso seguro y eficaz. Todos los usuarios de este dispositivo están informados de las advertencias y precauciones.

1. Al comienzo de cualquier programa deportivo, consulte a su médico para confirmar la existencia de alguna lesión o que pueda poner en peligro su salud y seguridad y salud, o para evitar que use este dispositivo, si está trabajando con medicamentos sobre la frecuencia cardíaca y presión arterial o nivel de colesterol del tratamiento, el consejo del médico es muy importante para usted.
2. Por favor, conozca todo tipo de señales del cuerpo. Advertencia: El ejercicio inadecuado o excesivo dañará su salud. Si siente dolor, un tapón cardíaco apretado, latidos cardíacos irregulares, dificultad para respirar, deficiencia, mareos o cualquier malestar, deje de hacer ejercicio de inmediato.
3. Coloque este instrumento sobre un suelo o alfombra duro, horizontal y protector. Cuando se usa, el equipo no se puede mover en su conjunto, el equipo o en el piso, o en las paredes, techos u otras estructuras fijas, enfocándose en la seguridad, y utilizando correctamente los conocimientos y puntos clave del equipo (normal). Cuando está en uso normal, el área de entrenamiento se niega a ingresar a la parte peligrosa del equipo por tercera vez (quedan al menos 1.2M de espacio alrededor). Vigile bien a su hijo. Este instrumento solo es apto para adultos.
4. Antes de usar, verifique si todos los pernos, pasadores y otros componentes están completamente instalados.
5. Advertencia: Solo en el caso de una inspección regular de las partes vulnerables al desgaste, el dispositivo puede alcanzar un uso seguro. Preste especial atención a los componentes que se desgastan con mayor facilidad.
6. Advertencia: instale el equipo en un terreno liso y completamente nivelado. Úselo de acuerdo con la sugerencia. Si encuentra algún componente defectuoso o escucha ruidos anormales durante la instalación o inspección, deje de usarlos inmediatamente. No utilice el instrumento hasta que se resuelvan los problemas relacionados.
7. Para usar ropa deportiva en el proceso de ejercicio, no use ropa holgada, para no involucrarse en partes móviles. No use zapatos con cordones largos antes del ejercicio, para que los cordones no se involucren en ninguna parte extraíble.
8. Al levantar y mover este instrumento, utilícelo con cuidado para evitar lesiones en la espalda. Utilice el método de elevación correcto y solicite ayuda si es necesario.
9. Antes de comenzar el ejercicio, asegúrese de que el pedal esté fijo en las correas para los pies que se hayan fijado de forma segura para evitar accidentes.
10. Debido a que el dispositivo está equipado con un sistema de inercia de volante, puede causar lesiones en el pie, tobillo, pierna y rodilla durante el movimiento. Antes de frenar, recuerde presionar la perilla del freno de emergencia. Si necesita dejar de moverse, presione la perilla del freno para detener la manivela.
11. Advertencia: asegúrese de que la perilla de ajuste esté siempre bloqueada. Cuando no se utilice este dispositivo, gire la perilla en sentido horario hasta el final para bloquear la manivela y el volante. Y evitar que terceros, especialmente niños, utilicen o giren las piezas giratorias de forma arbitraria.

12. Advertencia: Durante el ejercicio, cualquier dispositivo de ajuste que pueda causar interferencia al usuarioel movimiento no debe desviarse del estado del diseño.
13. Advertencia: Este equipo no es adecuado para tratamiento médico.
14. Este producto cumple con el estándar GB17498.1-2008 / GB17498.5-2008. El peso corporal máximo fue de 120 kg.
15. El sistema de frenos de este instrumento no está relacionado con la velocidad (grado del producto: nivel HC).

PRODUCTPARAMETER

Product Name: Magnetic control vehicle	Product Size: 970*530*1380MM
Product Model: X-819	Net Weight: 18 / 19,5 kg
Standard Of Execution: GB17498.1-2008 GB17498.5-2008	

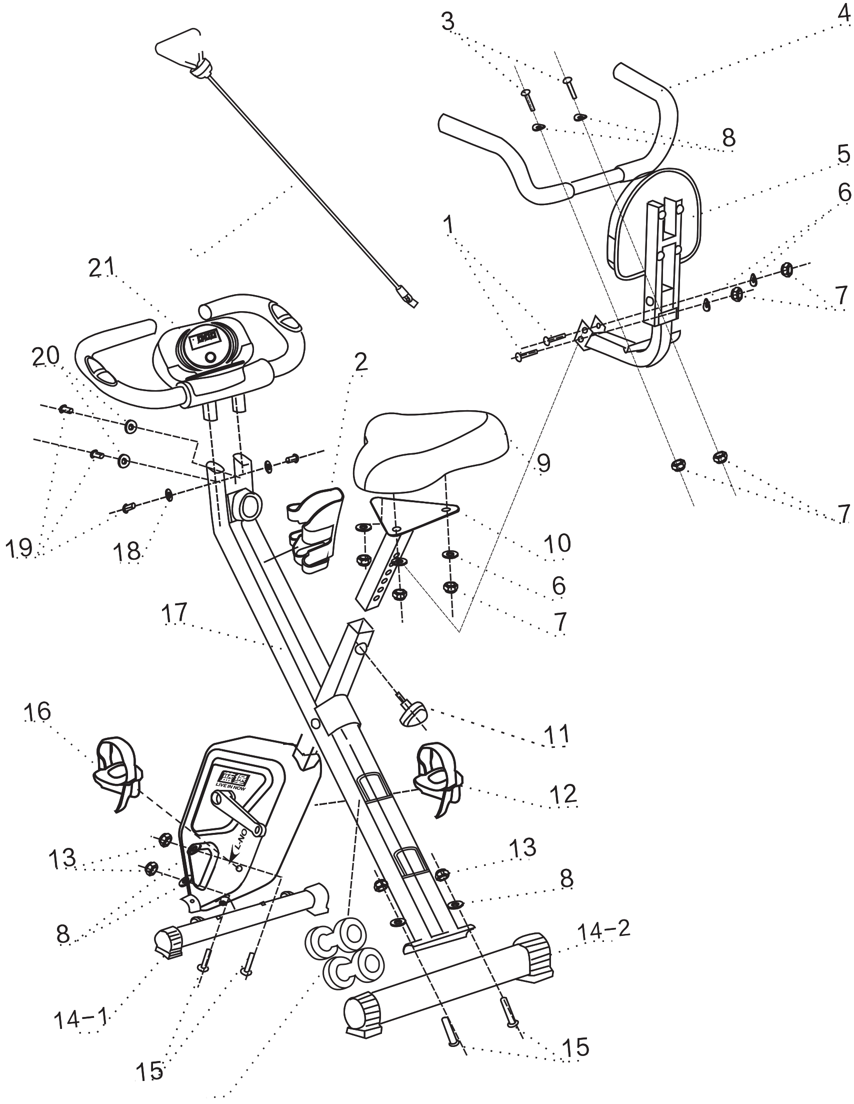
LISTA DE PARTES

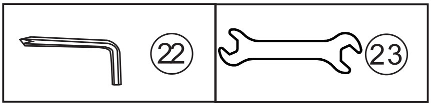
Nombre	No.	Cantidad
Tornillo M8X45	1	2
Tanque de colocación	2	1
Tornillo de cabeza redonda M8X35	3	2
Pasamanos de respaldo	4	1
Un respaldo de silla	5	1
8.5 Junta plana	6	5
Contratuerca M8	7	7
8.5 Junta en forma de arco	8	6
Amortiguar	9	1
Marco de fijación de cojín	10	1
Perilla de ajuste del cojín	11	1
Pedal (derecha R)	12	1
Tuerca de tapa M8	13	4
Tubo del pie delantero / trasero	14	2
Tornillo de carro M8X55	15	4

Nombre	No.	Cantidad
Pedal (izquierdo L)	16	1
Marco principal	17	1
6.2 junta plana	18	2
Tornillo de cabeza de copa M6X12	19	4
6.2 junta en forma de arco	20	2
Grupo de medidores electrónicos de pasamanos del bastidor principal	21	1

ASSEMBLE PARTS

No.	Nombre	Cantidad
22	Llave de ángulo interior multifunción	1
23	Tecla abierta	1
24	Mancuernas	2
25	Apoyabrazos tirando de la cuerda	2

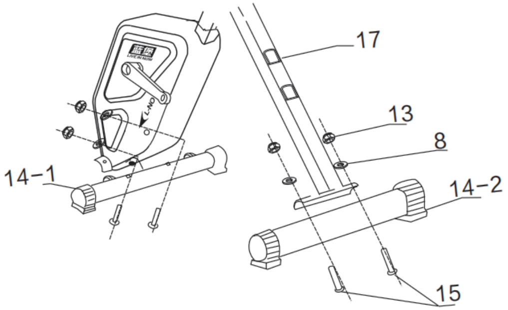

3
4
8
5
6
1
7
21
20
2
9
7
19
18
10
6
7
17
16
11
12
13
13
8
8
14−2
14−1
15
15

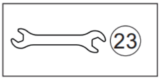

22
23

PASOS DE MONTAJE

1.Instalación del tubo del pie

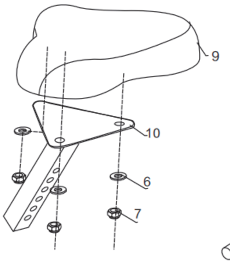
El tubo del pie delantero (14-1) está alineado con la posición del orificio en el marco principal (17), y conectado con tornillos de carro M8 * 55 (15), junta en forma de arco 8.5 (8), tuerca de cubierta M8 (13) y se sujeta con una llave abierta (23), y el tubo del pie trasero se instala de la misma manera con atención al rodillo unido al tubo del pie delantero.

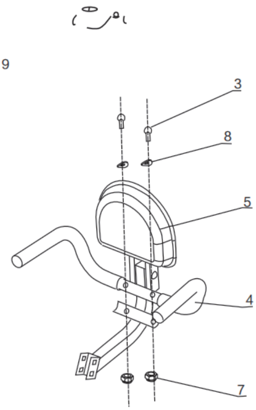


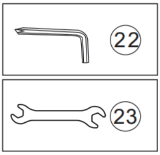


2.Instalación del cojín

1. El perno del cojín (9) está alineado con el orificio del marco de fijación del cojín (10) y está conectado con una junta plana 8.5 (6) y M8tuerca anti-aflojamiento (7), y se fija con la llave abierta (23).
2. La barandilla del respaldo (4) está alineada con el orificio del respaldo (5) y está conectada con el tornillo de cabeza redonda M8 * 35 (3), el 8.5 junta en forma de arco (8) y la contratuerca M8 (7), y se fija con la llave abierta.

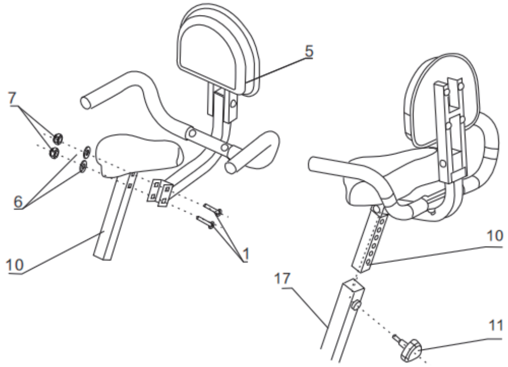






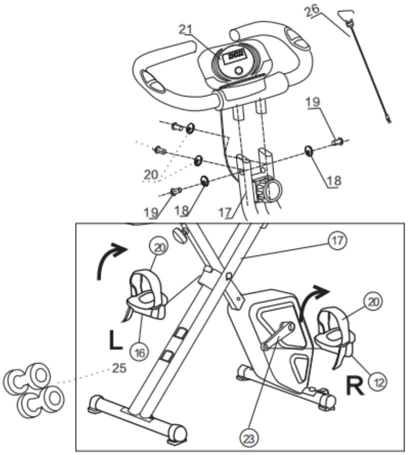
3.Instalación del reposabrazos

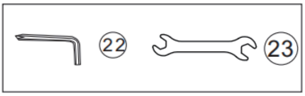
1. El orificio del respaldo (5) se alinea con el marco de fijación del cojín correspondiente (10), y se conecta con el tornillo M8X45 (1), la junta plana 8.5 (6), la contratuerca M8 (7) y se fija con el llave abierta.
2. El marco de fijación del cojín (10) se inserta en el marco principal (17) y se fija con la perilla de ajuste del cojín (11), su altura se puede ajustar después de la instalación.



4.Instalación del medidor / pedal

1. La barandilla del marco principal (21) se inserta en el marco principal (17) con los orificios correspondientes en el lateral y la parte posterior alineados, y el lateral se conecta con un tornillo de cabeza de copa M6X12 (19), 6.2 junta plana (18), el la parte posterior está conectada con un tornillo de cabeza de copa M6X12 (19), 6. Se fijan 2 juntas en forma de arco (20) y los 4 tornillos de cabeza de copa M6X12 (19). Finalmente, el medidor electrónico está conectado al cable en el marco principal.
2. Instale los dos pedales 16L / 12R con una llave de boca (23), l izquierda, r derecha, y ambos pedales se aprietan al apoyabrazos
3. Ponga la mancuerna (25) encima y fíjela tirando del pasamanos cuerda (26)



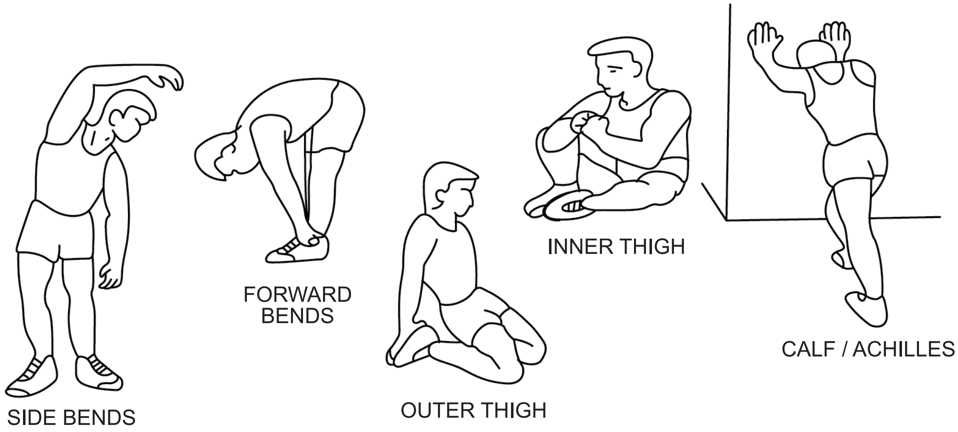


1 La fase de calentamiento

Using your EXERCISE CYCLE will provide you with several benefits,it will improove your physical fitness， tome muscle and in conjunction with calorie controlled dirt help you lose weight.

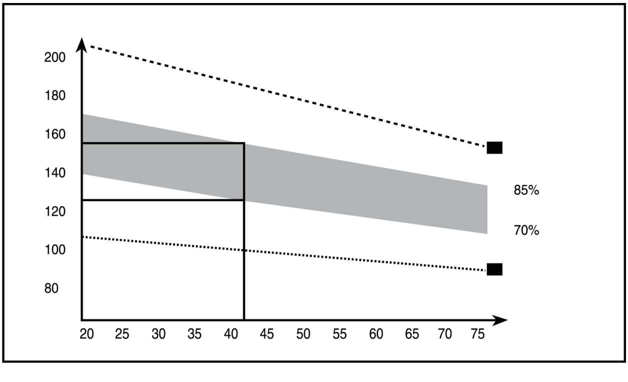
1 La fase de calentamiento

por el cuerpo y a que los músculos funcionen correctamente. También reducirá el riesgo de calambres y lesiones musculares. Es aconsejable hacer algunos ejercicios de estiramiento como se muestra a continuación. Cada estiramiento debe mantenerse durante aproximadamente 30 segundos, no fuerce ni mueva los músculos en un estiramiento; si le duele, DETÉNGASE.



2 La fase de ejercicio

Esta es la etapa en la que debe esforzarse. Después del uso regular, los músculos de las piernas se volverán más flexibles. Trabaje a su propio ritmo, pero es muy importante mantener un ritmo constante en todo momento. El ritmo de trabajo debería ser suficiente para elevar los latidos de su corazón a la zona objetivo que se muestra en el gráfico siguiente.



3. La fase de enfriamiento

Esta etapa es para dejar que su sistema cardiovascular y sus músculos se relajen. Esta es una repetición del ejercicio de calentamiento, p. Ej. reduzca su ritmo, continúe durante aproximadamente 5 minutos. Los ejercicios de estiramiento ahora deben repetirse, nuevamente recordando no forzar o sacudir los músculos en el estiramiento. A medida que se pone en forma, es posible que deba entrenar más y más duro. Es aconsejable entrenar al menos tres veces a la semana y, si es posible, espaciar sus entrenamientos de manera uniforme a lo largo de la semana.

4. Buscador de fallas

1. Si no recibe números que aparecen en su computadora, asegúrese de que todas las conexiones sean correctas.

5 TONIFICACIÓN MUSCULAR

Para tonificar los músculos mientras está en su bicicleta de ejercicio, necesitará tener una resistencia bastante alta, esto ejercerá más tensión sobre los músculos de las piernas y puede significar que no puede entrenar todo el tiempo que quisiera. Si también está tratando de mejorar su estado físico, debe modificar su programa de entrenamiento. Debes entrenar normalmente durante las fases de calentamiento y enfriamiento, pero hacia el final de la fase de ejercicio debes aumentar la resistencia haciendo que tus piernas trabajen más. Tendrá que reducir su velocidad para mantener su frecuencia cardíaca en la zona objetivo.

6 PÉRDIDA DE PESO

El factor importante aquí es la cantidad de esfuerzo que dedicas. Cuanto más duro y más tiempo trabajes, más calorías quemarás. Efectivamente, esto es lo mismo que si estuvieras entrenando para mejorar tu condición física, la diferencia es la meta.

7 USO

La altura del asiento se puede ajustar quitando la perilla de ajuste y subiendo o bajando el asiento. Hay orificios en la tija del sillín que permiten una variedad de alturas. Una vez elegida la altura correcta, vuelva a colocar la perilla de ajuste y apriete. La perilla de control de tensión le permite alterar la resistencia de los pedales. una alta resistencia hace que sea más difícil pedalear, una baja resistencia hace que sea más fácil para obtener los mejores resultados ajuste la tensión mientras la bicicleta está en uso

1.FUNCIONES

Tiempo: Cuando la tecla MODE es "tiempo", se muestra el tiempo de ejercicio.
Velocidad: cuando la tecla MODE es "velocidad", el área de visualización integrada muestra la velocidad.
Distancia: cuando la tecla MODE está en "distancia", el área de visualización integrada muestra la distancia de conducción.
Calorías: cuando la tecla MODE es "calorías", el área de visualización integrada muestra el consumo de calorías.
Escanear: muestra automáticamente los cambios cada 4 segundos.

2.ATENCIÓN

Cuando comienza el movimiento, la pantalla se abre automáticamente.
Cuando el movimiento se detiene durante 4 minutos, la pantalla LCD se apagará automáticamente.
Mantenga presionada la tecla de configuración durante 34 segundos, y todos los datos de la pantalla volverán automáticamente a cero.
Si la pantalla no se muestra normalmente, reemplace la batería.
La pantalla usa batería'AAA'7.

AVISO

Para ajustar la altura de la barandilla, afloje el marco en la perilla del pasador de tiro y tire hacia atrás del tubo de ajuste del reposabrazos deslizándose hasta el espacio ideal para la tarjeta, luego vuelva a abrir la perilla de tracción del pasador de bloqueo. Tenga cuidado: No exceda la posición de "STOP" al ajustar la altura del pasamanos para ajustar la altura del tubo.

Botón para ajustar la altura del sillín, tire de la perilla sobre el pasador del pilar del asiento y tire hacia atrás hasta el tubo deslizante ideal que ajustará la posición de altura en el cojín, la tarjeta vacante, luego vuelva a abrir y la perilla de tracción del pasador de bloqueo, tenga en cuenta: No exceda la posición de "PARADA" cuando ajuste la altura del tubo en el cojín.

Este elevador de asiento de equipo / elevador de pasamanos en la posición más alta de la profundidad de inserción mínima de más de 55 mm.

MANTENIMIENTO DIARIO

Sugerencias para el mantenimiento y mantenimiento de todas las partes del equipo

1. antes de utilizar este instrumento, compruebe si todos los tornillos y tuercas están bloqueados y son seguros. Compruebe su equipo con regularidad. Si encuentra algún daño, reemplácelo inmediatamente. No haga ejercicio hasta que las piezas de desgaste relacionadas no estén reparadas.
2. Preste especial atención a las partes más fáciles de usar. Antes de cada uso, compruebe si la placa de fricción del freno se ha caído o ha fallado. Si lo encuentra, reemplácelo.
3. Compruebe si la biela y el pie están sueltos antes de cada uso. Si lo hay, repita el paso de montaje para arreglarlo
4. Después de completar cada ejercicio, use un paño húmedo, agua y residuos de jabón suave en el producto de la transpiración y la humedad, no use solventes que contengan petróleo para limpiar el producto, para evitar daños en la superficie del producto.

CONTACTO

Si tiene alguna pregunta sobre la bicicleta, comuníquese con nosotros a través de la dirección de correo anterior y le responderemos dentro de las 24 horas.